

2月分学校給食こん立表

平成24年2月1日
高松市教育委員会
財高松市学校給食会

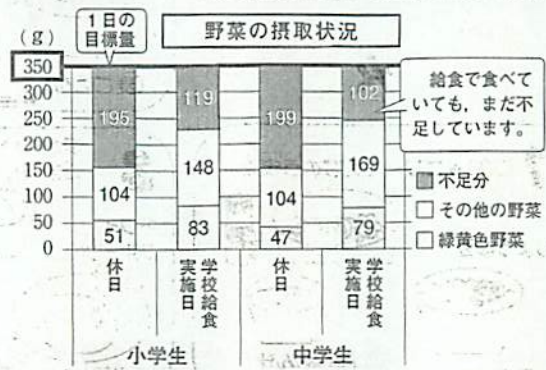
日曜	こん立名		材 料 名					
	主 食	副 食	◎主に体をつくるもの おもにたんぱく質	◎主に体の調子を整えるもの おもに繊維質	◎主にエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物	◎主にビタミン	◎主にミネラル	◎主に脂質
1 (水)	中かどんぶり (麦ごはん)	ししゃものからあげ かみかみあえ	うずらたまご ぶた肉	牛乳 ししゃも こんぶ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・はいくさい かたか・明ひん とうもろこし しょうが	精白米 精麦 小麦粉 さとう	なたね油 ごま油
2 (木)	小型コッペパン チョコ大豆バター(中のみ)	クリームスパゲティ ツナコーンサラダ りんご(小中のみ)	あけ貝・いか はたて まぐろの水蒸 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ・はいくさい きゅうり・とうもろこし マッシュルーム りんご(小中のみ)	パン スパゲティ 小麦粉 さとう	なたね油 ドレッシング ごま油 アーモンド(中のみ)
3 (金)	麦ごはん	いわしのカレーマリネ とん汁 茹豆	いわし ぶた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ごぼう	精白米・精麦 じゃがいも こんやく さとう・でんぶ	なたね油
6 (月)	カレーピラフ (麦入り)	アーモンドあえ レタスのコンソープ ヨーグルト(小中のみ)	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト(中のみ)	小松菜 にんじん	たまねぎ・キャベツ レタス・とうもろこし エリンギ グリーンピース	精白米 精麦 じゃがいも さとう でんぶ	アーモンド なたね油 バター
7 (火)	麦ごはん	ブロッコリーとえびのうま煮 ふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	ぶた肉 うずらたまご えび しょうゆ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 金時にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	精白米 精麦 ふしめん でんぶ	なたね油 ごま油
8 (水)	米粉パン	クリームシチュー まんばのごまドレッシングあえ キウイフルーツ	白いんげん豆 とり肉	牛乳	まんば にんじん パセリ	もやし たまねぎ キウイフルーツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	なたね油 バター ごま油
9 (木)	麦ごはん 味噌つけのり	がんもどきとひじきの煮物 食べて菜とたくあんのごまあえ ぼんかん	牛肉 がんもどき	牛乳 ひじきのり	食べて菜 金時にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう たくあん ぼんかん	精白米 精麦 こんやく さとう	なたね油 ごま油
10 (金)	きなこあげパン	はいくさいと肉だんごのスープ 花野菜のサラダ	ぶた肉 きなこと	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	はいくさいたまねぎ かりふらり・たけのこ とうもろこし・しいたけ しょうが	パン さとう ほろさめ	なたね油
13 (月)	黒豆ずし 手まきのり	ごうやどうふのたまごとし みそ汁	たまご・黒豆 ごうやどうふ ぶた肉・油あげ みそ	牛乳 わかめ	金時にんじん さやいんげん	たまねぎ・だいこん たまねぎ とうもろこし しいたけ	精白米 さとう	
14 (火)	カツカレーライス (麦ごはん)	ブロッコリーのサラダ りんご(小中のみ)	牛肉 わかめ ハム	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ・キャベツ セロリー・にんにく しょうが りんご(小中のみ)	精白米・精麦 じゃがいも 小麦粉・パン粉 さとう	なたね油 ごま油
15 (水)	黒とうパン レーズパン(小のみ)	とりぞうすい・ごぼうサラダ ウインナー(小中のみ) いかのフリッター(小中のみ) ガトーショコラ(小中のみ)	たまご・とり肉 まぐろの水蒸(小中のみ) いかのフリッター(小中のみ) ガトーショコラ(小中のみ)	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう・だいこん はいくさい・きゅうり とうもろこし ほししいたけ	黒とうパン レーズン(小のみ) 精白米 パン粉(中のみ)	なたね油 ドレッシング
16 (木)	大豆ごはん (麦入り)	こんぶのきんぴら 石かり汁	豆腐・大豆 たまご・いんげん 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	はいくさい ごぼう たまねぎ えだ豆	精白米・精麦 じゃがいも こんやく さとう	なたね油 ごま油
17 (金)	ちゃんぽんめん	かぼちゃのサラダ ぼんかん(小中のみ)	ぶた肉 うずらたまご いか えび	牛乳	かぼちゃ にんじん	はいくさい・もやし たけのこ・たまねぎ しょうが ぼんかん(小中のみ)	中かめん でんぶ	なたね油 ごま油 マヨネーズ
20 (月)	麦ごはん	落花生(ピーナッツ)入り筑前煮 てっばい パイナップル(小中のみ)	とり肉 たまご さみそ	牛乳	金時にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん パイナップル(小中のみ)	精白米・精麦 こんやく さとう でんぶ	落花生(ピーナッツ) ごま油
21 (火)	全粒粉パン ブルーベリージャム	はいくさいとほたてのクリーム煮 レタスのサラダ	はたて あさり ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	ブロッコリー にんじん	はいくさい・たまねぎ キャベツ・レタス きゅうり エリンギ	パン じゃがいも 小麦粉・さとう ブルーベリージャム	なたね油 バター
22 (水)	高菜チャーハン (麦入り)	中かサラダ 中かコンソープ 小魚アーモンド(小中のみ)	たまご ぶた肉 ハム	牛乳 小魚(小中のみ) ひじき	にんじん 高菜 チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり	精白米・精麦 はるさめ さとう でんぶ	なたね油 ごま油 ごま油 アーモンド(中のみ)
23 (木)	コッペパン 大豆バター(小中のみ)	えびのチリソース 海そうサラダ ネーブル	えび	牛乳 かんてん わかめ のり	にんじん ねぎ	たまねぎ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんにく しょうが・ネーブル	パン さとう でんぶ	なたね油 ごま油 大豆バター(小中のみ) ドレッシング
24 (金)	麦ごはん あさりのつくだ煮	あじのひもの いそかあえ うちこみ汁	あじのひもの あさり 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 金時にんじん ねぎ	はいくさい だいこん しいたけ	精白米 精麦 うどん でんぶ	なたね油
27 (月)	ライ麦パン キウイジャム	金時豆のカレー煮 ひじきのサラダ ぼんかん	金時豆 うずらたまご まぐろの水蒸 とり肉	牛乳 ひじき	食べて菜 にんじん パセリ	たまねぎ・きゅうり とうもろこし セロリー ぼんかん	パン じゃがいも さとう キウイジャム	なたね油 ごま油
28 (火)	うめちりめんごはん (発芽玄米入り)	焼きとうふのみそそば煮 だいこんのあえも	焼きとうふ ぶた肉 みそ かつお節	牛乳 ちりめん	金時にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ・だいこん きゅうり・にんにく しょうが しいたけ・うめ	精白米 発芽玄米 さとう でんぶ	ごま油 ドレッシング
29 (水)	だいこんのたまごじどん (麦ごはん)	えびのからあげ ブロッコリーのごまあえ	たまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 にんじん	だいこん しいたけ	精白米 精麦 さとう でんぶ	なたね油 ごま油 バター

※都合により、一部献立を変更する場合があります。
※17日(金)香川町のみ、小型コッペパン、牛乳、ちゃんぽんめん、かぼちゃのサラダ、ぼんかん(小中のみ)になります。

もっと野菜を食べよう!

野菜は1日350g(緑黄色野菜120g、その他の野菜230g)以上食べると、健康を維持することができますと言われています。平成22年の6月に行った児童生徒の食生活等実態調査の結果では、休日では200g程度、学校給食実施日でも100~120g程度不足していました。野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう。

(100gの目安: ほうれん草又は小松菜: 1/2束、キャベツ: 葉2枚、にんじん: 1/2個、大根: 3~4cm幅)



平成22年度児童生徒の食生活等実態調査のまとめ (香川県教育委員会) から

野菜をたっぷり食べるポイント

- 朝、昼、夜の毎食、野菜料理を!
・朝ご飯に取り入れやすくするためには、前日に下ごしらえを
- 加熱調理でかさを減らして!
・食べる量を増やすためには、ゆでる、炒める、煮るなど火を通して
・レンジを使って、簡単調理
- みそ汁やスープは具だくさんに!
・旬の野菜を加えて、栄養、彩りup

今月の地産地消 「大根」



大根は、生でも、煮ても、漬けてもおいしく食べられる野菜です。大根は、食物を分解する消化酵素を含み、胃腸の働きを整えるほか、解毒作用もあります。また、大根は冷たい土の中で凍らないように糖分を増やすため、寒くなるほど甘くなります。大根は県内各地で栽培され、郷土料理「てっばい」や「しっぽうどん」などには欠かせない食材です。今月の学校給食では、「てっばい」の他、あえものやみそ汁、卵とし井として登場します。



今月の使用県産品

精白米・卵・牛乳・だし煮干し・ちりめん・味付けのり・黒豆
まんば・もやし・食べて菜・キャベツ・ねぎ・ブロッコリー・金時にんじん・大根
チンゲンサイ・白菜・パセリ・レタス・エリンギ・しいたけ・しめじ

給食の献立から 大根の卵とし井

【材料】(4人分)
精白米……………3カップ
ベーコン……………2枚
卵……………3個
大根……………15cm幅
にんじん……………1/2本
生しいたけ……………2個
ほうれん草……………1/3束
バター……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1

【作り方】
① ベーコン、大根、にんじんは短冊切り、しいたけはスライス、ほうれん草はゆでて2cm幅に切る。
② 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒め、にんじん、大根、しいたけを入れて、さっくりと混ぜ合わせ、水を入れる。
③ 野菜がやわらかくなるまで煮込み、牛乳を入れて調味する。
④ 水溶性片栗粉を入れて、溶き卵を加え、ほうれん草を散らして仕上げる。

1人80g程度の野菜をとることができます。牛乳、バター、ベーコンを使った洋風井です。



D 上西小・塩江小・安原小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・大野小・浅野小・川原小・香南小・国分寺北小・国分寺南小・塩江中・牟礼中・庵治中・香川第一中・香南中・国分寺中・栗山幼・田井幼・大町幼・庵治幼・大野幼・浅野幼・川原幼・香南幼・国分寺北幼・国分寺南幼

2月もりつけ表



月

火


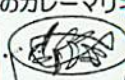


水


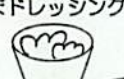


木

金

1 かみかみあえ    
 ししゃものからあげ (小1匹 中2匹)
 中かどんぶり
 (麦ごはん)


2 ツナコーンサラダ    
 りんご
 小型コッパン
 クリームスパゲティ




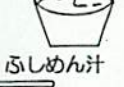
3 いわしのカレーマリネ    
 節分豆
 麦ごはん
 とん汁

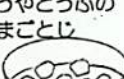
8 まんばの ごまドレッシングあえ    
 キウイフルーツ
 米粉パン
 クリームシチュー

9 食べて菜とたくあんのごまあえ    
 ほんかん
 味つけのり
 麦ごはん
 がんもどきとひじきの煮もの

10 花野菜のサラダ    
 はくさいと肉だんこのスープ
 きなこあげパン





6 アーモンドあえ    
 ヨーグルト
 カレーピラフ (麦入り)
 レタスのコーンスープ


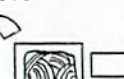


7 ブロッコリーとえびのうま煮    
 しょうゆ豆
 麦ごはん
 ぶしめん汁





13 こうやどうふのたまごとし    
 てまきのり
 黒豆ずし
 みそ汁


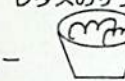


14 ブロッコリーのサラダ    
 りんご
 トンカツ
 麦ごはん
 カツカレーライス




15 ごぼうサラダ    
 ウィナー
 ガトーショコラ
 黒とろパン
 またはレーズンパン
 いかのフリッター
 とりぞうすい


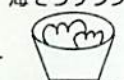
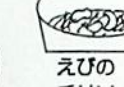
16 こんぶのきんぴら    
 大豆ごはん (麦入り)
 石かり汁




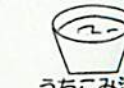
17 ほんかん    
 マヨネーズ
 ちゃんぽんめん
 かぼちゃのサラダ

20 てっばい    
 バイナップル
 麦ごはん
 らっかせい入りちくぜん煮



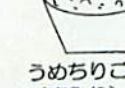
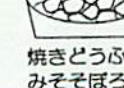
21 レタスのサラダ    
 フルーベリージャム
 全粒粉パン
 はくさいとほたてのクリーム煮

22 中かサラダ    
 小魚アーモンド
 たかなチャーハン (麦入り)
 中かコーンスープ

23 海そうサラダ    
 大豆バター
 コッパン
 ネーブル
 えびのチリソース

24 いそ香あえ    
 あさりのつくだ煮
 麦ごはん
 あじのひものうちこみ汁

27 ひじきのサラダ    
 ほんかん
 キウイジャム
 ライ麦パン
 金時豆のカレー煮

28 だいこんのあえもの    
 うめちりごはん (麦入り)
 焼きどうふのみそぞぼろ煮

29 ブロッコリーのごまあえ    
 えびのからあげ
 だいこんのたまごとしどんぶり (麦ごはん)

